

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schwungvolle Ideen für bewegtes Lernen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Erläuterungen	5
Theorie zum bewegten Lernen		
Warum ist das Lernen in Bewegung so wichtig?	8
So wird Ihr Unterricht bewegter	11
Einführung des bewegten Lernens in Ihrer Klasse	19
Übungen zum bewegten Lernen		
Übungen für den fächerübergreifenden Einsatz		
Bewegte Begrüßung	23
Bitte setzen!	24
Schulranzen-Gymnastik	25
Wörterkette	26
Übungen für den Deutschunterricht		
Ist, war, wird sein?	27
Wie fängt es an?	28
Was gehört zusammen?	30
Partner finden	33
Lebendiges Wörterbuch	37
Klein oder groß?	38
Buchstabenball	39
Abklatschen	40
Wort, wechsele dich	41
Um die Ecke	44
Übungen für den Mathematikunterricht		
Schritt für Schritt	45
Hüpfrechnen	46
Nachbarn gesucht	47
Oben und unten	48
Rechenduell	49
Größer oder kleiner?	50
Bewegte Einmaleinsreihen	51
Schnapp den Kegel	52
Zahlenhochzeit	53
Schätzkampf	54



Inhalt

Übungen für den Sachunterricht

Sachspaziergang	55
Eine ganze Woche	56
Wie stehst du dazu?	58
Hund, Katze, Maus	59
Lebendiger Kompass	60
Zeitreise	62
Aufpassen im Verkehr	63
Fehlersuche	66
Flaggenspiel	67
Expertenrunde	70



Übungen für den Englischunterricht

Jump the numbers	71
Word jump	72
Wörterkreis	73
Reifenwechsel	74
Touch, touch, touch	75
Freeze	76
Catch the ball	77
Put into the right box!	78
Where are you?	79
Ideen zum Vokabelabfragen	80





Schwungvolle Ideen für bewegtes Lernen

von Annette Holl

mit Illustrationen von Carla Miller


Bezüge zum Bildungsplan

Mit dieser Mappe erhalten Sie konkrete Anregungen, wie Sie Ihren Unterricht bewegter gestalten und so eine wesentliche Grundlage für den Lernerfolg Ihrer Schülerinnen und Schüler schaffen. In den aktuellen Lehrplänen wird der Bewegungserziehung auch über den Sportunterricht hinaus große Bedeutung zugemessen. Der baden-württembergische Bildungsplan von 2016 beispielsweise betont, dass durch die Bewegung „kognitive Kontrollprozesse und die Selbstregulation bei Kindern“ angeregt werden. Sie können ruhiger und konzentrierter lernen. Es wird klar benannt, dass bewegtes Lernen besseres Lernen ist. Deshalb soll Bewegung Unterrichtsprinzip für alle Fächer sein.

Was lernen Ihre Schülerinnen und Schüler mit den Übungen in dieser Mappe?

- Erweiterung und Festigung ihrer motorischen Fähigkeiten
- Erkennen, dass regelmäßiges Bewegen Teil einer gesunden Lebensweise ist
- Training der Körperwahrnehmung
- Stimulation und Schulung des Gleichgewichtssinns
- Steigerung ihrer Konzentrationsfähigkeit
- Wahrnehmung des Wechsels von Anspannung und Entspannung
- Kennenlernen von Maßnahmen zur Selbstregulierung bei Stress, Aggression und Unruhe
- Festigung ihrer kognitiven Kompetenzen in den einzelnen Fächern (z. B. Einmaleins, Grammatik, Fachwissen, englisches Vokabular)
- Erleben neuer Sinneszugänge zu bekannten Lernfeldern

Was bedeuten die Symbole auf den Übungskarten?

	Für dieses Fach ist die Übung geeignet.		Das lernen die Schülerinnen und Schüler.		So führen Sie die Übung alternativ durch.
	So viel Zeit sollten Sie dafür einplanen.		Dieses Material benötigen Sie.		So erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad.
	So setzen Sie die Übung in einem anderen Fach ein.		In dieser Sozialform findet die Übung statt.		



Wie ist diese Mappe aufgebaut?

Die Mappe ist in zwei Teile gegliedert:

1. Theoretischer Hintergrund und Anleitung zur Umsetzung des Konzepts „bewegtes Lernen“
2. Übungen für den fächerübergreifenden Einsatz sowie die Fächer Deutsch, Mathe, Sachunterricht und Englisch in den Klassen 2–4

Die Mappe besteht insgesamt aus 80 Seiten. Darin enthalten sind:

- drei Seiten Erläuterungen mit zusätzlichen Hinweisen zu einzelnen Übungskarten
- 15 Seiten theoretische Einführung in das bewegte Lernen mit Tipps zur Umsetzung des Konzepts im Unterricht
- vier ausführlich beschriebene Bewegungsübungen für den fächerübergreifenden Einsatz
- je zehn ausführlich beschriebene Übungen für bewegtes Lernen in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sachunterricht und Englisch
- 14 Seiten mit sofort einsetzbarem Material zu den Übungen

Zusätzlich benötigte Materialien und Erläuterungen zu den einzelnen Seiten

Partner finden: Kopieren Sie die Silbenkarten, ggf. mehrfach, sodass jedes Kind in der Klasse eine erhält. Schneiden Sie sie auseinander. Zur besseren Haltbarkeit bei mehrmaliger Verwendung sollten Sie sie auf festen Karton kleben und/oder laminieren. Lassen Sie Karten weg, wenn Sie weniger als 30 Kinder in der Klasse haben, oder geben Sie manchen Kindern zwei Karten.

Lebendiges Wörterbuch: Schreiben Sie jeweils einen der 26 Buchstaben des Alphabets auf eine kleine Karte. Zur besseren Haltbarkeit bei mehrmaliger Verwendung sollten Sie festen Karton verwenden oder laminierte Buchstabenkarten herstellen. Sind in Ihrer Klasse weniger als 26 Kinder, bekommen manche Kinder mehrere Buchstaben oder Sie lassen einige weg. Dann bilden die Kinder z. B. das Alphabet nur von A bis P.

Buchstabenball: Schreiben Sie mit einem wasserfesten Stift in die weißen Felder eines Fußballs Großbuchstaben. Wenn vorhanden, bereiten Sie einen weiteren Ball mit anderen Buchstaben vor.

Wort, wechse dich: Kopieren Sie die zusammengehörenden Karten evtl. auf verschiedenfarbige Blätter. Laminieren Sie sie zur besseren Haltbarkeit. Bewahren Sie jeweils sechs zusammengehörende Karten in einem Briefumschlag auf. Haben Sie mehr Kinder in der Klasse, als Karten vorhanden sind, geben Sie manche Sätze mehrmals aus.



Hüpfrechnen: Stellen Sie je nach Klassenstufe 20 Zahlenkarten mit glatten Zehner-, Hunderter- oder Tausenderzahlen her. Kopieren Sie das Kartenset für mehrere Teams in der Klasse.

Schnapp den Kegel: Damit jedes Kind eine Aufgabe lösen kann, müssen Sie die Karten mit den Ergebnissen jeder Malreihe mehrmals anfertigen. Zur besseren Haltbarkeit sollten Sie sie auf festen Karton schreiben oder die Karten laminieren.

Eine ganze Woche: Kopieren Sie die Karten in mehrfacher Ausführung, sodass jedes Kind in der Klasse eine bekommt. Laminieren Sie sie zur längeren Haltbarkeit.

Hund, Katze, Maus: Drucken Sie Bilder aus dem Internet mit Tieren, Fernsehstars oder Kinderbuchhelden aus oder hängen Sie Poster aus Zeitschriften (z. B. aus dem kostenlosen Apothekenheft) auf. Alternativ können Sie die Kinder selbst Bilder zeichnen lassen.

Flaggenspiel: Kopieren Sie die Vorlagen farbig. Laminieren Sie die Karten zur besseren Haltbarkeit. Haben Sie mehr als 24 Kinder in der Klasse, kopieren Sie entweder einzelne Karten mehrmals oder erstellen Sie weitere zu anderen Ländern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Materials!





Warum ist das Lernen in Bewegung so wichtig? (1)

Den Kindern fehlt die Bewegung

Weniger als ein Drittel der Kinder zwischen 5 und 17 Jahren bewegen sich heute über eine Stunde am Tag – und das, obwohl 80 Prozent der Schulkinder in Sportvereinen oder Fitnessklubs angemeldet sind. Aktuelle Ergebnisse der Langzeitstudie „Momo“ aus dem Jahr 2017 untermauern die Ergebnisse etlicher Untersuchungen aus den letzten Jahren. Warum mangelt es den Kindern heute an Bewegung?



Früher war es normal, dass die Kinder zur Schule liefen, egal, wie das Wetter oder wie weit der Schulweg war. Heute gibt es vor Schulbeginn sogar Staus vor den Schulen. Früher klingelte man nach den Hausaufgaben beim Nachbarskind, man spielte draußen unabhängig vom Wetter Fußball, kletterte in den Bäumen oder watete im Bach herum. Die Kinder betätigten sich auf unorganisierte Weise sportlich. Heutzutage dagegen verabreden sich schon Grundschüler telefonisch, treffen sich zum Computerspielen oder in Einkaufszentren. Und anstelle von sonntäglichen Spaziergängen besteht die Freizeitgestaltung vieler Familien im Fernsehen (teilweise bis zu drei Stunden täglich) oder in Aktivitäten am Tablet oder Computer.

Mangelnde Bewegung hat Folgen

Die motorischen Fertigkeiten vieler Kinder sind nicht altersentsprechend. So haben z. B. österreichische Sportwissenschaftler 2014 im Rahmen des Projekts „Salto“ herausgefunden, dass ein Großteil der Schulanfänger nicht mehr richtig hüpfen, balancieren oder einen Ball fangen kann. Die Untersuchung „Motorik-Modul“ kam zu ähnlichen Ergebnissen. So können 35 Prozent der Vier- bis 17-Jährigen keine drei Schritte mehr rückwärts auf einem 3 cm breiten Balken machen.

Auch die Gesundheitsstudie des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte in Deutschland (WIAD) in Zusammenarbeit mit der AOK und dem Deutschen Sportbund zeigt besorgniserregende Folgen von mangelnder Bewegung auf:

- Jedes fünfte bis sechste Kind ist bereits im Vorschulalter adipös.
- Nur 50 Prozent der Zehn- bis Zwölfjährigen verfügen über eine leistungsfähige Muskulatur.
- Mehr als die Hälfte der 18-Jährigen hat vom Sitzen verkürzte Muskeln.
- Zehn Prozent der Schulanfänger haben Haltungsschwächen oder Koordinationsstörungen, was häufig zu Rückenproblemen im Erwachsenenalter führt.



Warum ist das Lernen in Bewegung so wichtig? (2)

Der Alpenverein registriert in seinen Sportcamps außerdem eine alarmierende Entwicklung hinsichtlich der psychischen Stabilität der Kinder. Diese trauen sich weitaus weniger zu als früher, was beispielsweise den Gebrauch von Taschenmessern oder das Klettern in den Bergen anbelangt. Es kommt vermehrt zu Stürzen und Unfällen.

Auch eine Studie aus Kalifornien zeigt die Langzeitfolgen eines sitzenden Lebensstiles auf: eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für verschiedene Erkrankungen wie Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen/Herzinfarkt sowie Demenz und eine kürzere Lebenserwartung.

Mangelnde Bewegung wirkt sich auch auf den Schulalltag aus

Nicht nur zu Hause sitzen die Kinder, auch den Großteil des Schulvormittags verbringen sie auf Stühlen. Das führt spätestens ab der vierten Unterrichtsstunde zu steigender Unruhe, wie verschiedene Messungen zeigen. Außerdem reagieren viele Schülerinnen und Schüler auf den allgemeinen Bewegungsmangel mit

- Nervosität,
- Konzentrationsproblemen,
- auffälligem Arbeits- und Sozialverhalten,
- erhöhter Aggressivität,
- Ängsten und Hemmungen
- oder gar Depressionen.

Reicht der Sportunterricht denn nicht aus?

In vielen Bundesländern sind während der gesamten Grundschulzeit drei Sportstunden wöchentlich vorgeschrieben. Im Durchschnitt werden jedoch weniger Stunden erteilt, weil z. B. zwei Schulen sich eine Turnhalle teilen müssen oder die Vertretungslehrkraft die Kinder anderweitig beschäftigt. Eine Untersuchung aus Hessen aus dem Jahre 2017 zeigt, dass derzeit jede vierte Sportstunde ganz ausfällt. Auch ist es nicht die Regel, dass die Sportstunden in Einzelstunden erteilt werden, sondern sie finden häufig als Doppelstunden statt. Das ist angesichts der Bewegungsarmut vieler Kinder gravierend. Eine tägliche Sportstunde würde das optimale Verhältnis zum normalen Lernen herstellen. In Hessen, Nordrhein-Westfalen oder auch in der Schweiz wurden entsprechende Schulversuche gestartet und die Ergebnisse sind eindeutig: Die Schülerinnen und Schüler zeigen weniger Stresssymptome, die Zahl der Unterrichtsstörungen geht merklich zurück und Adipositas ist dort kein Thema.





Warum ist das Lernen in Bewegung so wichtig? (3)

Bewegtes Lernen lässt sich wissenschaftlich begründen

Die These „Bewegung macht schlau!“ ist allgegenwärtig. Ganz so einfach ist es zwar nicht, wenn man z. B. an hochintelligente, aber körperlich eingeschränkte Personen wie Stephen Hawking denkt. Dennoch ist erwiesen, dass schon Bewegungen mit geringer Intensität (z. B. aufstehen, gehen oder sich setzen) die Informationsverarbeitung im Gehirn optimieren. Im Gehirn eines sich bewegenden Kindes finden sich mehr Synapsen als bei mangelnder Bewegung. Daraus resultiert eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit. Außerdem wird der Gleichgewichtssinn stimuliert, der wichtig ist für die Verknüpfung verschiedener Schaltstellen im Gehirn. Das hat Auswirkungen auf die schulischen Leistungen. So hatten in einer groß angelegten Untersuchung in Kalifornien mit einer Million Kindern 2003 körperlich fitte Kinder bessere Noten im Lesen und in Mathematik.



Bewegtes Lernen hat Auswirkungen auf Ihre Klasse

- ☺ Die Lernfreude und Motivation der Kinder erhöht sich, weil sie bekannte Inhalte auf neue Art üben können (z. B. zusätzlich zum diktierten Diktat noch ein Laufdiktat).
- ☺ Nach einer Bewegungspause arbeitet Ihre Klasse wieder ruhiger und konzentrierter.
- ☺ Die Kinder zeigen eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.
- ☺ Durch die gleichzeitige Aktivierung mehrerer Sinne gelangen Lerninhalte schneller ins Langzeitgedächtnis Ihrer Schülerinnen und Schüler.
- ☺ Das Selbstwertgefühl der Kinder steigt, weil sie besser wahrnehmen, was ihre Körper leisten können, und deren Grenzen kennen.
- ☺ Die Kinder zeigen ein positiveres Sozialverhalten.
- ☺ Ihre Schülerinnen und Schüler sind wacher und aufmerksamer.
- ☺ Kinder mit einer ADHS-Störung können ihren Bewegungsdrang besser kanalisieren und sind infolgedessen weniger auffällig.
- ☺ Verträumte Kinder werden durch Bewegung wieder ins Unterrichtsgeschehen zurückgeholt.
- ☺ Bewegungsübungen helfen motorischen Lerntypen in Ihrer Klasse, sich den Lernstoff besser einzuprägen.
- ☺ Da die Bewegungsübungen oft mit der ganzen Klasse oder in Gruppen gemacht werden, stärken sie das Gefühl der Zusammengehörigkeit in der Klasse.
- ☺ Die Kinder haben ein stärkeres Regelbewusstsein, da sie oft mit Spielregeln konfrontiert werden.



So wird Ihr Unterricht bewegter (1)

1. Bewegung als Begleitung beim Lernen

Nicht alle Aufgaben müssen im Sitzen und ohne Bewegung erledigt werden. Wenn Sie ein bisschen umdenken, können Sie Ihre Klasse ohne großen Aufwand bewegter beschäftigen.



Lassen Sie Alternativen zum Arbeiten im Sitzen zu.

Beugen Sie Haltungsschäden Ihrer Schülerinnen und Schüler vor und kommen Sie deren Bewegungsdrang entgegen. Beispiele:

- Die Kinder stehen vor ihrem Tisch. Gleichzeitig können sie auf den Füßen wippen oder sich immer wieder auf die Zehenspitzen stellen.
- Die Schülerinnen und Schüler befestigen ihr Arbeitsblatt oder ihr Heft auf einem Klemmbrett und können dann im Stehen arbeiten und bei Partnerarbeiten damit herumgehen.
- Sie liegen mit einem Kissen unter dem Oberkörper bäuchlings unter ihrem Tisch. Dabei können sie die Beine bewegen oder sie angewinkelt in der Luft halten.
- Die Kinder drehen den Stuhl und haben die Lehne vor dem Oberkörper.
- Sie verlagern ihr Gewicht im Sitzen von der linken auf die rechte Pobacke.
- Sie knien auf ihrem Stuhl.
- Sie stehen auf einem Wackelbrett/Balanceboard.



Investieren Sie in „bewegte Sitzmöbel“.

Auch wenn Sie das Gespräch mit Ihrer Schulleitung suchen oder eine Aktion wie Kuchenverkauf oder Ähnliches veranstalten müssen, um Geld zu beschaffen – diese Anschaffung lohnt sich! Bewegte Sitzmöbel ermöglichen den Kindern dynamisches Sitzen, das heißt, sie können sich strecken, kippen, herumrutschen. Auf dem Markt werden verschiedene Möglichkeiten angeboten, z. B.:

- flexible Sitz-/Gymnastikbälle in Stuhlhöhe
- wippende Hocker
- Sitzkeile, die auf den Stuhl gelegt werden
- Sitzwürfel aus Schaumstoff als Ersatz für den Stuhl, auf denen die Kinder rittlings sitzen, knien oder auch mal liegen können
- mit Luft gefüllte Sitzkissen, die auf den Stuhl gelegt werden

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schwungvolle Ideen für bewegtes Lernen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

